



# Applications pratiques de la stratégie axée sur l'utilisation des coups d'approche dans les situations de jeu rencontrées en match

Hadi Darvishomrani (AUS)

ITF Coaching and Sport Science Review 2017; 71 (25): 6-8

## RESUMEN

*L'envie de remporter un tournoi fait augmenter le niveau de stress chez n'importe quel joueur de tennis. La capacité de recourir à diverses stratégies, surtout dans des situations de pression, revêt une importance capitale. Parmi les stratégies à sa disposition, le joueur peut changer le rythme du jeu (p. ex. en avançant de la ligne de fond à la ligne de service). La montée au filet pourrait s'avérer une tactique très payante chez les jeunes joueurs, bien qu'ils soient peu nombreux à l'utiliser lorsqu'ils devraient le faire. Dans cet article, nous aborderons quelques-unes des raisons pour lesquelles la montée au filet peut être intéressante lors d'un match ainsi que les applications pratiques de cette stratégie.*

## Palabras clave:

*coup d'approche, volée, psychologie, stratégie*

**Recibido:** 25 Oct 2016

**Aceptado:** 30 Jan 2017

**Autor correspondiente:**

Hadi Darvishomrani

**Correo electrónico:**

hadidarvishomrani@yahoo.com

## INTRODUCCIÓN

L'un des plus importants défis que les entraîneurs de tennis et les psychologues du sport doivent relever consiste à communiquer de manière efficace avec les joueurs de tennis dans le but de les aider à améliorer leurs performances dans des situations de jeu spécifiques. Souvent, les psychologues du sport en savent peu sur le tennis et les exigences de ce sport sur le plan mental ; de leur côté, les entraîneurs de tennis ont du mal à comprendre le vocabulaire scientifique employé par les psychologues. L'une des tactiques les plus payantes au tennis est la séquence qui consiste à frapper un coup d'approche et à conclure le point avec une volée ou un smash. Pourtant, la plupart des jeunes joueurs de tennis rechignent à adopter cette tactique en raison de problèmes techniques, tactiques ou psychologiques. Cet article a pour but de présenter un certain nombre de facteurs psychologiques qui expliquent pourquoi les joueurs ne montent pas au filet, ainsi que les enseignements à en tirer pour les entraîneurs et les joueurs afin d'aider ces derniers à utiliser cette tactique pour remporter des points lors d'un match.

Les meilleurs joueurs chez les juniors ont tous d'excellents coups droits et revers, ainsi que des volées bien exécutées sur le plan technique. Malgré tout, bon nombre d'entre eux ne montent pas au filet et ne frappent pas de volées : ils se contentent de frapper des balles profondes et s'efforcent de faire commettre la faute à leurs adversaires. Si le passing adverse vient droit sur eux, ils ont peur de la balle et ne font que la renvoyer par-dessus le filet sans viser de cibles ou finissent par se faire passer et perdre le point. Dans les paragraphes suivants, nous tenterons de passer en revue quelques-unes des raisons à ce problème et les solutions possibles, ainsi qu'un certain nombre de considérations pratiques pour les entraîneurs.

## PROBLÈMES D'ORDRE PSYCHOLOGIQUE

### Manque de confiance en soi

L'un des facteurs psychologiques reconnus comme ayant un effet significatif sur les résultats obtenus dans de nombreux sports est la confiance en soi (Taylor, 1995). Le tennis est un sport qui exige des mouvements d'une grande précision sur une longue durée et qui fait intervenir beaucoup d'efforts brefs. C'est pourquoi l'entretien et l'amélioration de la confiance en soi est l'un des objectifs prioritaires au tennis. Le premier moyen pour permettre aux joueurs de prendre confiance en eux est de leur apprendre à comprendre leurs pensées et à les contrôler lors de situations stressantes en compétition (Mamassis et Doganis, 2010). En ce qui concerne l'amélioration de la confiance en soi, l'utilisation de mots clés positifs, le dialogue interne positif, le langage corporel positif et les techniques de visualisation mentale peuvent s'avérer très utiles (Taylor, 1995).



La mise en place d'un programme de préparation mentale est

l'un des moyens les plus efficaces pour renforcer la confiance en soi chez une personne (Savoy et Beitel, 1997).

L'imagerie motivationnelle et l'imagerie visuelle sont des facteurs prédictifs de la confiance en soi et de l'anxiété somatique, respectivement. Il a par ailleurs été démontré que l'amélioration des performances était corrélée au dialogue interne positif (Mamassis et Doganis, 2010). Mamassis et Doganis (2010) ont observé une augmentation de l'intensité de la confiance en soi et de la perception des performances chez des sportifs participant à un programme de préparation mentale.

Enfin, le degré de confiance en soi a un effet direct sur le taux de réussite des coups d'approche au filet. Le développement d'un niveau élevé de confiance en soi chez les joueurs de tennis fait en sorte qu'ils jouent de manière agressive dès qu'ils en ont l'occasion ; d'autre part, la certitude de pouvoir remporter le point grâce à une montée au filet les aide à adopter cette tactique dans le but de gagner un match.

#### Peur de l'échec

La majorité des réactions émotionnelles manifestement contre-productives observées lors des épreuves de tennis ont pour origine une peur inconsciente de l'échec. Le système nerveux de l'homme n'est pas conçu pour assurer un contrôle moteur dans des conditions de stress qui se prolongent. Les exemples de fautes non provoquées dans des situations où même un joueur amateur serait en mesure de jouer le point sont légion chez les meilleurs joueurs de tennis. Le fait de rater des coups sur des balles faciles se traduit par une peur de l'échec. Par conséquent, les aspects psychologiques négatifs ont pour effet de faire commettre des erreurs aux joueurs de tennis lorsqu'ils montent au filet.

La peur de l'échec survient généralement lorsqu'on réfléchit plus à l'issue d'un match qu'à la performance sportive elle-même. La peur de l'échec est fortement liée aux buts d'accomplissement que sont les buts d'évitement de la performance et les buts d'approche de la performance (Conroy et Elliot, 2004). La peur de connaître l'échec par rapport à l'exécution des coups d'approche est fortement liée à l'évitement de la performance. En effet, la peur de l'échec semble provoquer certains comportements et inciter les individus à s'orienter vers des buts d'accomplissement de type évitement (Conroy et Elliot, 2004).

#### Effets de l'anxiété

Selon les situations, l'anxiété peut s'avérer une émotion utile ou inefficace dans le sport. Au tennis, l'anxiété peut pousser les joueurs de tennis à s'entraîner dur dans le but de mieux jouer. Toutefois, dans certaines situations, elle peut devenir inutile et être interprétée comme un signe d'échec (van Dinther, Dochy et Segers, 2011). Par le passé, les études se sont principalement intéressées aux émotions liées aux résultats d'accomplissement (p. ex. l'anxiété de performance, Zeidner, 1998, 2007) ainsi qu'aux émotions consécutives à la réussite et à l'échec (p. ex. Weiner, 1985). En revanche, on note un désintérêt presque total pour les émotions liées aux activités d'accomplissement (Pekrun, 2006 ; Pekrun, Elliot et Maier, 2006 ; Pekrun, Hall, Goetz et Perry, 2014). Pekrun (2006) fait valoir que les émotions vécues lors d'activités d'accomplissement peuvent également être perçues comme des émotions d'accomplissement. Si les joueurs de tennis obtiennent de la réussite sur les coups d'approche qu'ils exécutent à l'entraînement, ils se serviront de l'anxiété de manière positive. D'après plusieurs travaux de recherche, la théorie du contrôle et de la valeur des émotions d'accomplissement (control-value theory of achievement emotions) repose sur le postulat que les émotions négatives, telles que l'anxiété, ont un effet sur la

motivation intrinsèque. L'anxiété liée à l'échec peut avoir pour effet de diminuer la motivation intrinsèque du joueur et en même temps stimuler son niveau de motivation extrinsèque le poussant ainsi à fournir des efforts lorsque la réussite offre des conditions propices à la prévention de l'échec (Linnenbrink et Pintrich, 2002 ; Pekrun, 2006).

Enfin, afin de tirer parti de cette émotion dans le but ultime d'améliorer le niveau de performance optimale du joueur, il est essentiel d'établir une distinction entre l'anxiété utile et l'anxiété inutile. Il est important de détecter de manière intelligible l'anxiété inutile, qui peut se manifester par des émotions et des pensées négatives qui entravent la performance, avant qu'elle n'ait un effet négatif important sur le joueur et le pousse à s'opposer à toute idée de changement. Les joueurs de tennis doivent par ailleurs se doter d'un ensemble de routines souples qu'ils peuvent mettre en pratique dans diverses situations de jeu, ainsi que s'efforcer d'avoir des pensées utiles et plus positives dans le but d'amoinrir les effets de l'anxiété.



#### Applications pratiques pour les entraîneurs

- Faire découvrir aux joueurs la méthode axée sur l'état d'esprit et leur demander de la mettre en pratique de sorte qu'ils se familiarisent avec leurs aptitudes mentales.
- Dans la mesure du possible, établir un lien avec les situations de jeu rencontrées en match lors du travail des coups d'approche réalisés dans le contexte d'exercices en situation fermée (Reynolds, 2013).
- Demander aux joueurs de mettre leurs objectifs par écrit. Cette méthode a pour effet d'ancrer les objectifs et de leur donner plus de force (exemple : « Je monterai au filet, mais uniquement après avoir frappé des coups de fond de court de qualité qui ont sorti mon adversaire du court. »).
- Enseigner aux joueurs à réguler leur anxiété et à adopter une méthode de définition d'objectifs sur toute la durée de la saison sportive (Mamassis et Doganis, 2010).
- Aider les joueurs à croire en leurs capacités en soulignant leurs points forts avant une épreuve (certains effets positifs sur la confiance en soi et la performance pendant le match) (Mamassis et Doganis, 2010).
- Recourir aux techniques d'imagerie mentale lors des séances d'entraînement.
- Travailler davantage les coups d'approche à l'entraînement dans le contexte de situations de jeu rencontrées en match.
- Mettre par écrit certaines phrases a pour effet d'accroître l'envie des joueurs de tennis d'utiliser les coups d'approche le plus possible. Exemples de phrases:
  1. Même si l'exécution de mes volées sera simple, j'aurai appris à jouer des volées courtes le long de la ligne.
  2. Je remporterai au moins 1 point par jeu au moyen d'un coup d'approche.

## CONCLUSION

L'importance d'employer des tactiques et des stratégies variées au tennis n'est plus à démontrer. Manque de confiance en soi, peur de l'échec, anxiété pendant le match, faiblesse du jeu au filet, personnalité du joueur, faiblesse du jeu de jambes, facteurs psychologiques divers : autant d'éléments qui peuvent empêcher les jeunes joueurs de tennis de monter au filet lorsqu'ils devraient le faire. Dans le tennis moderne, changer le rythme du jeu demeure une des principales stratégies que les joueurs peuvent adopter pour remporter un point.

## RÉFÉRENCES

- Conroy, D. E., & Elliot, A. J. (2004). Fear of failure and achievement goals in sport: addressing the issue of the chicken and the egg. *Anxiety, stress and coping*, 17(3), 271-285. <https://doi.org/10.1080/1061580042000191642>
- Davids, K. W., Button, C., & Bennett, S. J. (2008). Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach: *Human Kinetics*.
- Dekkers, H., & Reardon, J. (2010). A guide to a new mentality: Mindset in a nutshell. *ITF Coaching and sport science review*, 18(52), 19-20.
- Linnenbrink, E. A., & Pintrich, P. R. (2002). Achievement goal theory and affect: An asymmetrical bidirectional model. *Educational Psychologist*, 37(2), 69-78. [https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702\\_2](https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702_2)
- Mamassis, G., & Doganis, G. (2010). The Effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence, and Tennis Performance. *Journal of applied sport psychology*, 16(2), 118-137. <https://doi.org/10.1080/10413200490437903>
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational psychology review*, 18(4), 315-341. <https://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9>
- Pekrun, R., Elliot, A. J., & Maier, M. A. (2006). Achievement goals and discrete achievement emotions: A theoretical model and prospective test. *Journal of educational Psychology*, 98(3), 583. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.98.3.583>
- Pekrun, R., Hall, N. C., Goetz, T., & Perry, R. P. (2014). Boredom and academic achievement: Testing a model of reciprocal causation. *Journal of educational Psychology*, 106(3), 696. <https://doi.org/10.1037/a0036006>

- Reynolds, K. (2013). Improving performance ITF Coaching & sport science review, 21(60), 19-20.
- Savoy, C., & Beitel, C. (1997). The relative effect of a group and group/individualized program on state anxiety and state self-confidence. *Journal of Sport Behavior*, 20(3), 364-376.
- Sanderson, J., Weathers, M., Snedaker, K., & Gramlich, K. (2016). "I Was Able to Still Do My Job on the Field and Keep Playing" An Investigation of Female and Male Athletes' Experiences With (Not) Reporting Concussions. *Communication & Sport*. <https://doi.org/10.1177/2167479515623455>
- Taylor, J. (1995). A conceptual model for integrating athletes' needs and sport demands in the development of competitive mental preparation strategies. *The Sport Psychologist*, 9, 339-357. <https://doi.org/10.1123/tsp.9.3.339>
- Van Dinther, M., Dochy, F., & Segers, M. (2011). Factors affecting students' self-efficacy in higher education. *Educational Research Review*, 6(2), 95-108. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2010.10.003>
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. New York: Plenum.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) Hadi Darvishomrani 2016



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de: Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia](#) - [Texto completo de la licencia](#)